

## Агрессивное поведение у детей и подростков

Агрессией называется физическое или вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо. Агрессия может проявляться в прямой форме, когда человек с агрессивным поведением не склонен скрывать это от окружающих. Он непосредственно и открыто вступает в конфронтацию с кем-либо из окружения, высказывает в его сторону угрозы или совершает агрессивные действия. В косвенной форме агрессия скрывается под неприязнью, ехидством, сарказмом или иронией и таким образом оказывает давление на жертву.

Существуют следующие виды агрессивных действий:

1. физическая агрессия (нападение);
2. косвенная агрессия (злые сплетни, шутки, взрывы ярости, выражающиеся в крике, топаний ногами и т. д.);
3. склонность к раздражению (готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении);
4. негативизм (оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы);
5. обида (зависть и ненависть к окружающим за их действительные или вымышленные поступки);
6. подозрительность в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения, что все другие люди приносят вред или планируют его;
7. вербальная агрессия (выражение негативных чувств ссоры, крик, визг, так и через содержание словесных ответов угроза, проклятия, ругань).

Любое нарушение берет свое начало из конкретной ситуации. Примером тому может служить постоянное агрессивное поведение родителей. Это обусловлено тем, что система эмоциональной саморегуляции подростка строится по типу эмоциональной саморегуляции его родителей. Или взаимодействие во время игр со сверстниками, проявляющими агрессию, от которых подростки узнают о преимуществах агрессивного поведения («я самый сильный, следовательно мне все можно»). Это и сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров. Которые повышают уровень агрессивности у подростков.

Волна агрессии не спадает. Изъяны в духовном становлении учащихся – результат многих слагаемых. Здесь и неблагоприятные семейные, социальные условия, и массовая культура с ее насилием и жестокостью, и, наконец, пробелы школьного воспитания.

В поведении подростков, особенно тех, кого принято относить к трудным, часто прослеживается стремление самоутвердиться за счет более слабых сверстников или даже взрослых людей путем их устрашения или с помощью насилия. Такое поведение можно квалифицировать как «бытовой терроризм».

У некоторых подростков стремление запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психического напряжения, обычно связано с достижением конкретных, часто глубоко эгоистических целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые они не могут удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании,

материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т.д.). Сам подросток, как правило, отличается рядом черт характера, сложившихся под влиянием определенных микросоциальных условий. Имеют значение при этом и элементы психофизиологических трудностей взросления (плохое самочувствие, резкие колебания настроения, неустойчивость психики в период полового созревания и т. д.).

Причины агрессивного поведения подростков имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Спокойное, неизменно гармоничное, застывшее, приспособленное существование человека невозможно в принципе. Динамическое равновесие с окружающей средой, в котором пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Если этот процесс протекает успешно, можно считать человека здоровым на данном конкретном промежутке времени. В противоположном случае различные формы дезадаптации приводят к заболеваниям соматического и психического характера, а также к социальным отклонениям. Например, аддиктивное поведение, направленное на поиски радости, удовольствия любой ценой (путем употребления наркотиков, алкоголя и пр.).

Особенно трудна адаптация к средовым условиям в подростковом возрасте в силу переживаемых организмом физических и психофизиологических перестроек. Замечено, что агрессивные подростки обожают слушать рок-музыку.

#### **РОК-МУЗЫКА И АГРЕССИЯ**

Специальные исследования показали, что звучание рок-музыки на дискотеках и молодежных концертах приближается к 120 дБ у эстрады и к 108—110 дБ в центре зала. Такой уровень звучания, лежащий за пределами психофизиологической нормы, приводит к травмированию органов слуха и его снижению. Повышенная громкость и характер рок-музыки при длительном воздействии рассеивают внимание, угнетают умственную деятельность, приводят к состоянию повышенной возбудимости, нарушению памяти, снижению интеллектуальных возможностей подростка.

При длительном прослушивании музыки в стиле тяжелого рока нарушается нормальный режим работы головного мозга и начинают осуществляться биохимические процессы, не свойственные для него в нормальных условиях (аналогичные действию наркотических веществ) и совсем не безобидные для здоровья. Они приводят к нервному истощению, психическим заболеваниям, нарушениям норм общепринятого поведения.

Данные исследования сотрудников Всесоюзного научно-методического центра по изучению и предупреждению экстремальных состояний свидетельствуют, что действие рок-музыки (тяжелый рок) вызывает раздражительность, агрессивность, и в конечном итоге организм попадает в экстремальное состояние и происходит нарушение его жизненно важных функций.

Все это позволило сделать вывод, что стиль «тяжелый металл» в рок-музыке особенно агрессивен в отношении эмоциональной сферы. По мнению профессора Г. Рауха (Германия), определенные виды современной развлекательной музыки могут быть отнесены к сильным раздражителям нервной системы, способствующим активному выделению стресс-гормонов, которые «стирают» часть запечатленной в мозгу информации и таким образом оказывают отрицательное влияние на интеллектуальную сферу человека. Ученые единодушно пришли к выводу, что влечение к рок-музыке

составляет одну из проблем рискованного образа жизни и требует решения не только на психофизиологическом, биохимическом, но и на социальном уровне во всем мире.

## АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ

Э.Фромм считает, что существует два вида агрессии «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой деструктивность, жестокость; бывает спонтанной и связана со структурой личности. В данной связи многие авторы разделяют понятия «агрессия» и «агрессивность», определяя агрессивность как свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Анализируя агрессивность как свойство личности, американские психологи, работающие с подростками, вывели следующие диагностические критерии, позволяющие говорить о наличии данного свойства у подростка в той или иной степени.

Если у подростка, у которого в течении 6-ти и более месяцев одновременно устойчиво проявляются хотя бы 4 критерия, можно говорить как о подростке, обладающем агрессивностью как качеством личности и таких подростков можно называть агрессивными. Они:

- Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
- Иницируют драки.
- Используют в драке предметы, которые могут ранить.
- Жестоки по отношению к людям и животным (намеренно причиняют физическую боль).
- Воруя у человека, который не нравится.
- Намеренно портят имущество.
- Шантажируют, вымогают.
- Отсутствуют дома ночью без разрешения родителей.
- Сбегают из дома.
- Не ходят в школу, либо выгнаны из школы.

Американский психолог М.Алворд выделяет ряд характерологических особенностей агрессивных подростков, которые обозначают их внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты.

- Воспринимают большой круг ситуаций в качестве угрожающих, враждебных по отношению к ним.
- Сверх чувствительны к негативному отношению к себе.
- Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
- Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
- Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
- В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т. п.) отсутствует чувство вины либо вина проявлена очень слабо.
- Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
- Имеют ограниченный выбор реакций на проблемную ситуацию.
- В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
- Слабо развит контроль над своими эмоциями.
- Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
- Боятся непредсказуемости в поведении родителей.

- Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабую оперативную память, неустойчивое запоминание.
- Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
- Положительно относятся к агрессии, т. к. через агрессию чувствуют собственную значимость и силу.

В формировании модели агрессивного поведения подростка важное значение принадлежит роли семьи. Ведь именно в семье подросток проходит первичную социализацию. Важным является фактор полной или неполной семьи. Установлено, что если у детей или подростков независимо от того, к какой возрастной группе они принадлежат) плохое отношение с одним или обоими родителями, или чувствуют, что их в семье считают никуда не годными, а также отсутствие необходимой заинтересованности их жизнью. то они с большой долей вероятности:

1. будет вести себя агрессивно по отношению к своим Родителям
2. возможно будут втянуты в преступную деятельность.

В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Отцы часто сами демонстрируют агрессивное поведение, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции. Матери агрессивных подростков чаще всего не требовательны к ним. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу. Основным воспитательным средством, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей - Это, как правило, физическое наказание, угрозы, лишение привилегий и сознательное лишение любви и заботы в случае проступка.

Агрессивные подростки, это та категория подростков, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

- Не стремитесь ни к какому идеальному воспитанию, и не ищите для себя никакого идеального решения. Стоит поискать выход, который в данный момент устроит всех окружающих.

- Слушайте своего ребенка. Дети уверены в себе и всегда готовы чему-либо научиться в большей степени, чем думают их родители.

Каждый ребенок, наряду со своими слабостями и уязвимостью (часто наигранными) обладает волей, возможностями находить выход из конфликтной ситуации и чутьем, которым он руководствуется, определяет свое отношение к взрослым. Это, впрочем, не делает его независимым по отношению к родителям.

Они еще долго будут его учить и переучивать для достижения положительного результата. Если бы это было не так, человечество сегодня бы уже вымерло.

Вам, как родителям, не следует придерживаться недифференцированных, популистских психологических наставлений. Это значит: Тот, Кто сказал А, необязательно должен говорить Б.

Особенно, если А – ребенок (подросток), а Б - неработающая женщина, занимающая только домашним хозяйством и не зарабатывающая себе на жизнь. Семейная жизнь – это не алфавит.

Каждый человек пару раз на что-то решается в жизни. Воспитание – это долговременный процесс. Почему мать не должна переориентироваться, если она видит. Что от нее мало пользы только как от домработницы? Довольная работающая мать даст своему ребенку гораздо больше, чем депрессивная и изолированная домохозяйка.

Никогда не поздно утверждать новые традиции в родительских группах.

Будет очень хорошо, если мать и отец в жарком конфликте найдут время для размышления и прекратят спор, особенно если спор никчемный. И все это к наибольшему удовольствию для обеих сторон.

Общие виды трудовой деятельности содействуют взаимопониманию при условии, что участвовать в делах – еще не значит приспособливаться к мнению только одной стороны. Делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях. Если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

Следите за собой. Особенно в те минуты, когда вы находитесь под действие стресса, раздражены:

- скажите себе «СТОП»
- не прикасайтесь к ребенку
- лучше уйдите в другую комнату
- отложите совместные дела
- в этот момент избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно
- дышите глубже и медленнее, сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
- если вы расстроены, то ваш ребенок должен знать о вашем состоянии. Говорите своим детям прямо о своих чувствах, желании и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях: «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится, был очень трудный день. Сейчас я попою чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим».

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, то, что могло бы вас успокоить, примите теплую ванну, душ или просто расслабьтесь лежа на диване. Можно использовать глубокое дыхание и выдыхать свой гнев в виде облачка.

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятные ситуации, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв.

Поддерживайте свой авторитет матери. Но не переусердствуйте.

Не переоцените свое всевластие. Для детей вы все равно будете всегда на первом месте, даже если у вас есть муж, который тоже будет оказывать влияние на вашего ребенка.

Не зацикливайтесь на своем женственном сверхсовершенстве.

Соотнесите ваши претензии на хозяйственные работы с возможностями. Это значит, не тратить на них все двадцать четыре часа. А оставлять время на свои личные потребности.

Не надо стесняться открыто заявлять о них. Принимайте во внимание свои собственные слабости и силы, а не недостатки кого-либо другого.

Родителям всегда надо стараться войти в доверие к своим детям, обсуждая с ними их интимные проблемы. Пусть они всегда обращаются к вам за советом.

Старайтесь понять, что ваше поведение по отношению к детям они воспринимают по-разному. В целом же ребенок стремится подражать вам. А общаясь с вами, вы сами учитесь держать себя под контролем.

Узнайте, каких опасностей следует избегать при общении с ребенком в зависимости от его возраста или возникшей ситуации.

Поймите, что ваш ребенок обладает определенными способностями, которые следует развивать.